

# 清明养生, 饮食重在“清”

## 喝茶有哪些讲究和你说说

本报通讯员 张玥洁 本报记者 何丽娜

清明节, 又称踏青节、行清节、三月节、祭祖节等, 节期在仲春与暮春之交。

清明节源自上古时代的祖先信仰与春祭礼俗, 兼具自然与人文两大内涵, 既是自然节气点, 又是传统节日。

杭州市红十字会医院中药房主任刘丽琴提醒市民, 清明时节, 饮食重在清淡。



能除湿的茶要这么喝

1.忌饮头道茶。2.冲泡时,要用温度80℃左右的水,温度过高容易破坏茶叶的营养成分。3.适量饮茶:每天1~2次,每次2~3克的饮量比较适宜。4.喝茶最好在进食半小时后。5.患有神经衰弱、失眠、甲状腺机能亢进、结核病、心脏病、胃病、肠溃疡等的病人都不适合饮茶。

### 1 胃经最旺时吃早餐

清明时节昼长夜短,早睡早起、适当运动是该节气的起居养生总则。但这里说的早起也非“起得比鸡早”,起床时间宜早晨7~8点,胃经最旺时起床并进食。

### 2 饮食要味淡、量少,多吃时令素菜

清明饮食味道宜“清”,要少油、少盐、少糖,稍佐调料即可。

分量要“少”,不要吃太多,尤其是晚上不要多吃。

品种要“素”,吃的内容要偏素一些,不要大鱼大肉,而对蛋白的补充可以通过豆腐、豆芽等植物蛋白来替代。

菜品要“鲜”,可以适当选吃时令菜。

### 3 春季慎食发物

在这个时节,支气管哮喘、皮肤病、冠心病等疾病常有加重,如再吃了不当的“发物”,就可能导致疾病加重。

应少食、慎食的发物,包括带鱼、黄鱼、鲳鱼、蚌肉、虾、螃蟹等水产品;

公鸡肉、鸡头、猪头肉、鹅肉、鸡翅、鸡爪、驴肉、獾肉、牛肉、羊肉、狗肉等禽畜类;

香椿、春笋等蔬菜。

### 4 宜多食养肝之品

清明也是养肝的好时机,宜多食枸杞、大枣、豆制品、银耳等对肝脏有益的食物,滋补肝之不足。

### 5 宜食些利水除湿之品

“清明时节雨纷纷”,这时要特别注意湿邪的侵袭,及时除湿。

适宜的天然除湿食物有:薏米、黑豆、冬瓜、赤小豆、山药、清明茶。

刘丽琴提醒清明节凭吊先人,要注意悲伤有度。

清明节是对先人寄托哀思的传统节日,很容易触景伤情,特别是老年人在扫墓时。春季本来就是心肌梗死、中风等疾病高发期,有心脑血管疾病、血压偏高的人,更要注意不要劳累或过度伤心,要多提醒自己稳定情绪,扫墓时最好有亲人陪伴。

# 退休7年, 62岁的她说: 好想迈步去跳广场舞

退休以后想过怎样的生活? 管管孙子, 跳跳广场舞, 偶尔出去旅游旅游……这是周女士(化名)早就做好的打算。可如今7年过去了, 她却只能眼巴巴看着别人潇洒度晚年, 喜欢的事一件也没能践行。因为她患上了帕金森, 行动变得越来越迟缓, 尤其是两只脚常常像被粘在地板上似的动弹不得, 限制了其对美好晚年生活的憧憬。

## 两只脚像被粘在地板上难以动弹

周女士今年62岁, 看起来要比同龄人苍老许多, 脸上青一块紫一块的瘀青, 还有缺失的半颗门牙, 都是帕金森捣的鬼。杭州市七医院神经内科的章晓英医生对一个多月前初见她时的状态印象深刻。

据周女士的女儿介绍, 母亲以前是个雷厉风行的“女汉子”, 做事的风格就是说干就干, 总是要求自己把事情做得又快又好。可自退休后不久, 他们发现她做事慢了下来, 走路不带风了, 说话语速也缓了。起初, 他们还庆幸母亲是快速适应退休“慢生活”了。然而, 事实却并非如此, 没过多久, 他们又发现她一侧手和一侧脚总是不自觉抖动, 这才重视起来上医院检查, 接诊医生高度怀疑是帕金森。

药物治疗是目前对该病最主要的治疗手段, 周女士也根据医生建议尝试着吃上了药。一开始, 效果还是蛮明显的, 可没过多久, 原先的药量就不够了, 她只能不断加大用量来控制症状, 而半年多前开始, 病情已到了加药也缓解不了的地步。

“她做起事来比以前更慢了, 简直就像是不用特效处理的慢镜头。尤其是起身刚要迈步或是走狭窄过道时, 双脚就像被胶粘住一样, 迈不开步、难以动弹, 要原地踏步或小碎步才能迈开腿走路。有时, 一着急脚没跟上身子, 整个人就直直的往前摔倒, 轻时

蹭破皮肤, 严重时门牙磕断, 肋骨、股骨骨折。”周女士的女儿看着母亲心疼极了。

为此, 家里人不得不24小时轮流照顾周女士, 可即便如此, 大家依然胆战心惊, 生怕有片刻的疏忽她就会受伤。一大家子人都因此感觉不堪重负, 度日如年。慕名找到章晓英医生, 是想着能在杭七院找到一丝希望。

经详细检查与全面评估, 章晓英认为, 周女士有严重的帕金森冻结步态, 考虑多种药物调整效果都不明显, 建议尝试一种比较新的治疗方式——经颅磁刺激治疗, 家属商量后也表示同意。

## 看似简单的“放电”隐藏着大学问

治疗看起来非常简单, 就是安静地躺着, 可以闭目养神, 也可以闲聊。治疗师给周女士脑袋上戴上一个线圈, 然后持续“放电”20分钟。不痒也不痛, 就像给头部做按摩一样。整个过程不会有明显的不适感, 舒服的时候还能稍微睡一觉。然而, 一个疗程(10天)之后, 神奇的变化发生了, 周女士感觉双脚变轻盈了许多, 走路的速度变快了, 连脑子也转得比之前快些了, 她的脸上又有了久违的笑容, 甚至想尝试跳广场舞。

事实上, 每天“放电”治疗里隐藏着大学问。电流通过线圈, 在线圈正下方的局部区域中引起磁场脉冲, 脉冲有足够的强度通过颅骨进入浅表脑区, 使皮层神经去极化, 反复刺激能强化基底节-脑干环路, 从而改善冻结步态。

“近年来, 临床上不少机构在研究经颅磁刺激治疗帕金森, 但多数还是试验性治疗, 杭七院是少数开展临床运用的医院之一。经过数年的经验积累, 我们已经总结出了一整套相对完善的治疗体系, 从治疗前的全面评估、靶点和刺激频率选择, 到治疗后的

再次评估。从目前已接受治疗的患者来看, 一般一个疗程后都有明显改善。”章晓英说。

除了帕金森, 杭七院还将经颅磁刺激作为辅助治疗, 应用于抑郁症、焦虑症、睡眠障碍、强迫症、物质成瘾(酒、毒)、非物质成瘾(网、赌)、抽动障碍、幻听等精神疾病的治疗中。近五年来, 已治疗6.72万余人次。

而更值得期待的是, 杭七院作为浙江省最大的精神疾病专科医院, 又是浙江大学医学院精神卫生中心, 再加上又有国内知名精神病学专家李涛教授及其团队的加盟, 近期, 医院又在浙江省内率先引进了深部经颅磁刺激并即将投入临床运用。相较于经颅磁刺激, 可刺激到更深层次的神经元目标, 能有效刺激大脑深部核团, 对难治性抑郁症、强迫症治疗也有较大助益。

未来, 经颅磁刺激治疗与脑功能检测技术联合应用, 基于脑功能评估的个体化治疗方案, 将为诸多精神疾病和神经疾病患者提供更好的治疗效果。

本报记者 何丽娜 通讯员 李彬 金薇薇

## 活动+

4月11日是“世界帕金森病日”, 4月9日, 杭七院将举行大型义诊和健康科普公益活动。

4月9日上午, 章晓英、迟淑梅、陈洁芳等专家在4号楼1楼门诊(101、102、103诊间)义诊, 有需要的人可前往与专家面对面咨询。

4月9日上午11时, 2号楼8楼清心园有公益讲座, 章晓英主讲《揭开帕金森病的面纱》, 何俊主讲《帕金森病患者及家属用药指导》, 薛闯主讲《重复经颅磁刺激在帕金森病人中的应用》。